

# ***Không Tìm Ra Một Bản Ngã Để Ưu Ái***

***Lama Zopa Rinpoche***

*Lozang Ngodrub dịch, Thanh Liên hiệu đính*

## **Sống trong ảo tưởng**

Vấn đề chính của chúng ta là không nhận thức được thực tại của sự vật. Giống như những loại thuốc hay nấm tạo ra ảo giác, những ý niệm sai lầm khiến tâm ta bị mê lầm. Ta không thể nhận thức được thực tại, đó là vạn pháp do nhân duyên tạo thành đều vô thường, và điều cơ bản là những gì hiện ra trước mắt ta không hề hiện hữu như cách chúng xuất hiện.

Tâm vô minh của ta chấp mọi sự như chúng thật sự hiện hữu. Vô minh chú trọng vào cái Tôi có tồn tại, nhưng lại nắm bắt một cái Tôi thật sự hiện hữu, mặc dù nó chưa hề tồn tại bao giờ. Tương tự như thế, tất cả mọi việc mà tâm vô minh của ta chú trọng đến như Tôi, thân, tâm, tha nhân, lục trần, chúng hiện hữu, nhưng không hiện hữu theo cách vô minh lầm tưởng. Đó chính là ảo tưởng.

Hãy nhìn vào những phóng chiếu trong tâm bạn về sự hiện hữu chân thật. Tựa như miếng vải thêu kim tuyến này phủ lên mặt bàn, cái Tôi thật sự hiện hữu bao phủ lên cái Tôi chỉ hiện hữu qua sự định danh. Theo quan điểm riêng của bạn, chủ thể, cái Tôi, cũng như hành động và khách thể, đều được sự hiện hữu chân thật bao phủ. Chúng đều được trang hoàng bằng bề mặt của sự hiện hữu chân thật. Bạn hãy nhìn vào chúng và ý thức rằng chúng đều không có tự tánh. Hãy tập trung vào sự vô tự tánh của tất cả chủ thể, hành động và khách thể. Mỗi một sự vật nào tồn tại đều hoàn toàn không có tự tánh.

Hãy tập trung vào tánh Không. Trong tánh Không, không có tôi và tha nhân, không có chủ thể và khách thể, không có bạn và thù. Trong tánh Không, không có sự chấp thủ và sân hận. Trong tánh Không, không có cả tánh Không. Trong lúc thiền quán về tánh Không, quán chiếu về tánh Không, bạn hãy quán như vậy. Rồi bạn sẽ thấy nó hữu lý. Ta không có một lý do nhỏ bé nào để tin rằng bất cứ điều gì có thể tự nó hiện hữu được.

Cái Tôi chỉ được định danh và quy gán lên các uẩn không hề hiện hữu như cách vô minh nhìn thấy nó. Vô minh xem cái Tôi không chỉ là một điều được định danh, mà còn tự nó hiện hữu riêng rẽ nữa. Cái khía cạnh của sự hiện hữu chân thật này mà vô minh chấp vào không hề tồn tại. Chúng ta phải ý thức được rằng bất cứ điều gì có vẻ như tự hiện hữu, đều không có tự tánh, không hề tự nó hiện hữu.

Tất cả mọi pháp hiện hữu, bắt đầu là cái Tôi, chẳng là gì cả ngoại trừ là những thứ được định danh. Không có các uẩn, không có thân, tâm, ngoại trừ những gì đã được ta quy gán. Tương tự như thế, hành vi, đối tượng, bạn, thù, người xa lạ, của cải, các đối

tượng của lục căn, tất cả đều chẳng là gì cả ngoài những điều do tâm ta quy gán. Tất cả những pháp này đều hoàn toàn không có tự tánh, như thể chúng không hiện hữu vậy.

Nhưng tất cả những điều này – tự ngã, hành vi, đối tượng, bạn, thù, người lạ, của cải, hạnh phúc, bất hạnh, tiếng tốt, tiếng xấu, khen, chê, ta sở hữu vật gì, không sở hữu vật gì – đều không phải là không hiện hữu. Chúng tựa như huyễn, như chúng không hề tồn tại, nhưng chúng không phải là như huyễn – chúng có tồn tại.

Hãy xem tất cả những điều này như huyễn ảo. Những gì hiện ra trước mặt bạn – tự ngã thật, hành động thật, khách thể thật, bạn thật, kẻ thù thật, người dung thật, của cải thật – chẳng có chút liên hệ gì với thực tại cả. Sự chân hiện hữu từ phía sự vật chẳng liên quan gì với thực tại cả. Sự hiện hữu chân thật này tự nó chẳng có liên quan gì với thực tại cả. Ngay cả một nguyên tử của sự vật cũng không tồn tại như thế này. Trên thực tế, tất cả đều hoàn toàn không có tự tánh.

Hạnh phúc, bất hạnh, lời khen, tiếng chê, âm thanh dễ chịu, âm thanh khó chịu, thanh danh, tiếng xấu, thành đạt, thất bại – sự xuất hiện của những điều này tuy giống như thật, tự chúng hiện hữu, nhưng thật ra chúng không liên quan gì với thực tại cả. Trên thực tế, tất cả đều hoàn toàn không có tự tánh.

Do những dấu ấn mà vô minh trong quá khứ đã lưu lại trong giòng tâm thức của ta, mà vô minh thì xem tất cả mọi thứ như thật sự tồn tại, nên giờ đây ta lại phóng chiếu sự hiện hữu chân thật vào tất cả sự vật lần nữa, mặc dù trên thực tế, chúng chỉ là những gì được quy gán mà thôi. Hạt giống, hay tiềm năng còn sót lại trong giòng tâm thức tương tục, được hình thành theo cách này.

Chẳng có điều gì hiện hữu mà không do sự đặt tên. Cái Tôi sẽ không hiện hữu nếu không có sự đặt tên “Tôi”. Các uẩn, luân hồi, niết bàn – chẳng có điều nào hiện hữu mà không do sự định danh cả. Thế nên mọi sự đều không có tự tánh. Tất cả mọi thứ có vẻ như tự hiện hữu – bản ngã, hành vi, khách thể, bạn, thù, người lạ, đối tượng của các căn – đều hoàn toàn không có tự tánh.

Từ sáng đến tối, chúng ta nói về những điều được định danh, nghĩ về những điều chỉ được định danh, nghe những điều do ta định danh, nhìn những sự vật chỉ được định danh mà thôi. Từ sáng đến tối, từ sinh đến tử, từ vô thủy tái sinh cho đến ngày giác ngộ, mọi sự đều như thế cả.

Thế thì ta chẳng có lý do nào để khởi tâm tham, sân, si cả. Việc này hoàn toàn vô lý, không cần thiết và vô nghĩa. Tâm ta đã vô cớ tạo ra những vấn đề này. Tâm ta đã tạo ra tham, sân và si. Ta có thể kết luận là chẳng có lý do gì để các ý tưởng phân biệt của tham, sân và si phát khởi cả.

## **Tìm kiếm cái Tôi**

Chẳng có uẩn nào là Tôi cả. Ngay cả một hợp thể của các uẩn cũng không phải là Tôi. Thân thể không phải là Tôi. Ngay cả tâm thức cũng không phải là Tôi. Ta hãy hiểu thật rõ ràng là tất cả những điều này không phải là Tôi. Các uẩn là nền tảng mà ta gọi là “Tôi”, nhưng chúng không phải là Tôi; Tôi là một cái gì khác hơn như thế. Cái Tôi không tách rời các uẩn, nhưng nó khác biệt với các uẩn.

Từ đỉnh đầu cho tới ngón chân của bạn, bạn chẳng thể tìm ra Tôi ở đâu cả. Tất cả những bộ phận mà bạn có thể chỉ vào không phải là Tôi. Tất cả các bộ phận mà bạn có thể chạm vào không phải là cái Tôi. Chẳng có bộ phận nào là Tôi cả. Bạn hãy thiền quán về điều này.

Nếu ta có thể tìm được Tôi trong các uẩn, điều này sẽ có nghĩa rằng nó tự hiện hữu, rằng cái Tôi thật sự tồn tại. Bằng cách sử dụng phương cách phân tích khoa học, chứ không chỉ dựa vào tín ngưỡng, bạn không thể tìm ra Tôi trên các uẩn này. Nhưng điều này không có nghĩa là Tôi không hiện hữu. Chẳng hề có Tôi trong các uẩn, nhưng có một cái Tôi. Có một cái Tôi trong thế giới này, ở Viện Phật học Root, tại Bồ Đề Đạo Tràng.

Cái Tôi hiện hữu, vì sao? Bởi vì Tôi đang kinh qua đau khổ và có thể từ bỏ nỗi khổ bằng cách diệt trừ các nguyên nhân tạo khổ. Vì có khổ nên Tôi đang hành trì Pháp.

Nếu như không có Tôi, cuộc đời sẽ vô cùng đơn giản – bạn sẽ có thể nghỉ ngơi thoải mái. Bạn sẽ không cần lo lắng về việc thức dậy mỗi buổi sáng và nhanh chân đi đến công sở. Bạn sẽ không cần tìm một công việc. Nếu không có Tôi thì tại sao bạn cần phải đi làm, hay vào đại học để lấy một mảnh bằng? Tất cả những điều này sẽ không cần thiết. Sẽ không có Tôi nào để thụ hưởng hạnh phúc và tiện nghi, thế thì tại sao bạn lại mất công làm những việc này làm gì? Nếu như không có Tôi, tại sao bạn phải lo lắng làm gì? Bạn sẽ có thể ngưng tất cả những hoạt động này ngay lập tức.

Nếu như không có Tôi thì sẽ không có việc hành thiền. Nếu không có một chủ thể thì làm sao có hành vi thiền hành? Ta sẽ nói láo nếu ta nói rằng, “Tôi đang thiền.”. Sẽ không có chủ thể, hành vi hay khách thể gì cả.

Tuy nhiên, vì có một thực thể, vì thực thể của cái Tôi tồn tại, nên không có cách nào khác là Tôi cũng hiện hữu. Vì có một hành vi đưa đến quả khổ, không có chọn lựa nào khác là sự bất thiện hiện hữu. Vì có những ý tưởng phụ làm hỗn loạn giòng ý thức chính, ta chẳng có cách nào khác là chấp nhận vô minh tồn tại. Do ta có những cảm thọ bất như ý, khó chịu và bất an, không có cách nào khác là chấp nhận khổ đau đang hiện diện.

## Tìm kiếm Lama Zopa

Khi bạn nhìn tôi thì có vẻ như có một Lama Zopa thật đang tồn tại từ phía tôi đây, nhưng điều này hoàn toàn trái ngược với thực tế. Cách mà Lama Zopa có vẻ như đang tồn tại không phải là cách mà Lama Zopa thật sự hiện hữu.

Chúng ta đang sống cuộc đời mình trong một ảo giác thật to lớn. Ta thiếu sự nhận thức rằng phương cách mọi vật hiện ra với ta như thật có từ phía chúng chỉ là một ảo giác mà thôi. Lama Zopa “thật” có nghĩa là một Lama Zopa tự hiện hữu. Khi chúng ta nói “thật”, có nghĩa là “thật sự hiện hữu”. Nếu bạn không thấy những sự vật như huyền ảo, khi bạn nói về “thật”, nó có nghĩa là “thật sự hiện hữu”.

Chẳng có Lama Zopa nào trong các uẩn này cả. Ta không thể tìm ra Lama Zopa thật sự từ phía đối tượng. Từ đỉnh đầu cho đến ngón chân của tôi, chẳng có Lama Zopa ở chỗ nào cả. Chẳng thể tìm ra Lama Zopa ở đâu cả: trong thế gian này, ở Bồ Đề Đạo Tràng, trong các uẩn này. Nó chẳng có ở đâu hết.

Cả tập hợp của năm uẩn – sắc, thọ, tưởng, hành, thức – không phải là Lama Zopa, và không một uẩn riêng rẽ nào là Lama Zopa cả. Nói một cách khác, bên cạnh việc thân thể này không phải là Lama Zopa, ngay cả tâm thức này cũng chẳng phải là Lama Zopa nữa. Ta không thể tìm ra Lama Zopa ở đâu từ trên đỉnh đầu cho tới ngón chân của tôi. Đây là một cách đơn giản, ngắn gọn và hữu hiệu để thiền quán về tánh Không.

Nhưng Lama Zopa không phải là không hiện hữu. Tại thời điểm này, cái được gọi là “Lama Zopa” tồn tại trên thế giới này, ở Ấn Độ, Bồ Đề Đạo Tràng, tại Viện Phật học Root. Ngay lúc này, ở Viện Phật học Root, Lama Zopa đang nói, với âm thanh phát ra từ miệng (và thỉnh thoảng từ mũi). Nhưng sự tồn tại của Lama Zopa là một điều hoàn toàn khác biệt với những gì bạn thường nghĩ. Thực tại là một điều khác biệt, hoàn toàn khác biệt.

Cách mà Lama Zopa tồn tại trên thực tế thì vô cùng vi tế, là điều mà ta không thường nghĩ đến. Cách mà ta thường hiểu biết về Lama Zopa chẳng liên quan gì đến cách mà Lama Zopa hiện hữu cả. Cách Lama Zopa hiện hữu là một điều gì hoàn toàn khác biệt.

Thế thì Lama Zopa hiện hữu như thế nào? Cái Tôi là gì? Nếu bạn đặt tên “Tôi” cho một cái bàn, chiếc xe đạp, chiếc xe hơi, một cục đá thì bạn sẽ cảm thấy thế nào? Nếu bạn dùng cái tên bạn thường quy gán cho các uẩn để gọi cái máy truyền hình thì bạn sẽ cảm thấy ra sao?

Thí dụ như có một hình nộm trên một cánh đồng để bảo vệ ruộng nương không bị quạ quấy phá. Khi bạn ở một khoảng cách xa và không thể nhìn rõ, bạn có thể nghĩ rằng

đó là một người thật. Nhưng khi bạn đến gần hơn, bạn thấy rằng đó chỉ là một hình nộm mà thôi. Bạn nghĩ sao về vật mà trước đây bạn gọi là một con người hóa ra chỉ là một hình nộm mà thôi? Bạn sẽ nghĩ sao về cái tên con người mà bạn đã gán cho nó trước đó?

Bạn cảm giác ra sao khi một người thân của bạn qua đời và bạn chỉ còn lại cái tên trống rỗng của họ? Bạn cảm giác như thế nào về cái tên ấy? Người thân thì đã chết; bạn không thấy được thân thể họ; chẳng còn gì để bạn thấy được – thế thì bạn có cảm giác ra sao về cái tên của người ấy? Nó tựa như ảo giác, phải không?

Đây là cách những ai đã chứng ngộ tánh Không có cảm giác về các chúng sanh hữu tình. Họ hiểu tất cả mọi thứ theo cách này: cái Tôi, mọi sự hiện hữu, luân hồi và niết bàn. Các thiền giả đầy kinh nghiệm tu tập thấy mọi thứ như huyễn ảo, và đây là thực tại. Đây là cách mọi sự hiện hữu trên thực tế.

Cách sự vật tồn tại thì vô cùng vi tế, hầu như chúng không hề tồn tại vậy. Bạn không thể nói rằng chúng hoàn toàn không hiện hữu, nhưng bạn rất dễ nói rằng chúng không tồn tại để đi đến chủ thuyết hư vô. Đây là một điểm rất vi tế. Bạn có thể thấy vì sao quá nhiều người gặp khó khăn để thấu hiểu quan điểm của Prasangika-Madhyamika (Trung Quán Cự Duyên) về tính duyên khởi vi tế.

Chúng ta vô cùng bối rối. Vấn đề của chúng ta là nếu ta chấp nhận một cái gì đó hiện hữu, ta có khuynh hướng nghĩ rằng nó tự hiện hữu từ chính phía nó. Ta không dễ hiểu được rằng cái gì đó vẫn có thể tồn tại trong khi nó chẳng hề tự hiện hữu từ phía nó – đó là không thật sự hiện hữu trên bản chất. Ta rất khó chấp nhận hai quan điểm này trên nền tảng của cùng một sự vật.

Do hai quan điểm này rất khó hợp nhất với nhau, nhiều người đã lọt vào quan điểm quá khích và nói rằng sự vật không hề tồn tại. Họ không thể đi vào con đường Trung Quán. Họ khẳng định rằng nếu một sự vật không tự hiện hữu từ phía của nó thì nó không thể nào tồn tại được. Rồi những người này đi đến một kết luận triết lý là chẳng có gì hiện hữu cả, rằng những gì có vẻ như hiện hữu chỉ là ảo giác mà thôi.

Quan điểm đúng đắn thật vô cùng vi tế. Bằng cách phân tích thí dụ về Lama Zopa, bạn có thể thấy nó vô cùng vi tế. Lama Zopa hiện hữu dựa vào các uẩn. Đơn giản là như thế thôi. Đó là lý do mà Lama Zopa hiện giờ đang ở đây, trong căn lều này, dựa vào các uẩn; đó là lý do vì sao ông có mặt ở đây. Nhưng Lama Zopa là gì thì vô cùng vi tế, thế nên tôi nói rằng Lama Zopa tựa như không hiện hữu, như một ảo tượng vậy.

### **Tìm kiếm những gì ngoài cái Tôi**

Bằng cách tương tự, bạn có thể thiền quán về tánh vô ngã của một con người, liên quan đến cái Tôi của chính bạn, bạn có thể thiền quán về tánh vô ngã của các uẩn, hay

của tất cả những gì hiện hữu. Những ai không quen thuộc với đề tài này có thể không nhận ra rằng cái ngã trong sự vô ngã có thể nói đến bất cứ điều gì; không nhất thiết chỉ đề cập đến con người, hay bản ngã. Ta còn có sự vô ngã của các uẩn nữa.

Ta hãy nhìn mọi thứ ở đây: cái bàn, vải thêu kim tuyến, đèn, các vách tường, màn, hoa, chủ thể, hành động, khách thể, các đối tượng của lục căn. Bạn phải hiểu rằng phương cách tất cả những thứ này hiện ra đối với ta hoàn toàn là ảo giác. Bằng cách phân tích thí dụ về Lama Zopa, bạn có thể thấy rằng chúng ta hoàn toàn bị mắc bẫy trong một ảo giác vô cùng nặng nề, chẳng có liên quan gì đến thực tại cả. Những gì ta nhận biết chẳng có một chút liên quan gì với thực tại cả.

Thí dụ như, chúng ta đặt tên “bàn” cho một vật có chức năng nâng đỡ những vật khác. Chủ yếu là vì chức năng này, dựa vào chức năng này, chúng ta gọi hình dáng đặc thù này là “bàn”. Tuy nhiên, bất cứ bộ phận nào ta trở vào cũng không phải là cái bàn. Mỗi một bộ phận, mỗi miếng gỗ – mặt bàn, đáy bàn, bốn chân bàn – không phải là cái bàn; ngay cả toàn bộ món vật, bao gồm các bộ phận thực hiện chức năng nâng đỡ các vật khác, cũng không phải là cái bàn. Toàn bộ của các bộ phận cũng không phải là cái bàn – đó chỉ là một nền tảng của sự vật mà thôi.

Thế thì ta chẳng thể tìm ra cái bàn ở bất cứ nơi nào trong thực thể này; không có cái bàn nào ở trong sự vật này cả, nhưng có một cái bàn, dựa vào nền tảng sự vật này. Ở đây có một cái bàn. Ta không thể tìm ra cái bàn nào trên nền tảng này, nhưng có một cái bàn ở đây, bởi vì có một nền tảng sự vật. Chỉ là ta không thể chỉ ra cái bàn ở đâu hay tìm ra nó trên nền tảng của sự vật này cả.

Cũng như thế, cái bàn hiện hữu như thế nào trên thực tế hoàn toàn khác biệt với cách chúng ta thường nghĩ về cách nó hiện hữu. Những gì hiện ra trước mặt ta và những gì ta nhận thức chẳng liên quan gì với thực tại của cái bàn cả. Thực tại hoàn toàn là một điều gì khác. Khi ta phân tích cái bàn là gì, ta hãy cố gắng thấy được thực tại của nó, nó thật sự hiện hữu như thế nào, ta khám phá ra rằng cái bàn là một cái gì khác hơn những gì ta thường nghĩ là cái bàn. Bây giờ, từ điểm này, bạn có thể thấy được cái ảo giác mà bạn có. Cái bàn chỉ được đặt tên, chỉ là một khái niệm, với ý nghĩa là nó không có một sự tồn tại từ chính phía nó. Trên nền tảng sự vật này không có bàn, nhưng lại có một cái bàn ở đây, bởi vì có một nền tảng sự vật. Cái bàn hiện hữu nhờ vào nền tảng sự vật. Bàn chỉ đơn giản là một ý niệm; Tới đơn giản là một ý niệm; các uẩn đơn giản là một ý niệm mà thôi.

Giờ đây, các ngọn đèn đã tắt. Đây là một thí dụ rất hay của sự tồn tại chân thật: bóng đêm thật sự hiện hữu, không hề được đặt tên, nó tự nó tối đen. Đây là một thí dụ rất tốt của một luận cứ để cho ta phản bác. Ánh sáng, bóng đêm. Có ánh sáng từ chính phía nó, rồi bất chợt có bóng đêm từ chính phía nó. Mặc dù trên thực tế, màn đêm hiện hữu chỉ là một sự phủ định, nhưng nó không có vẻ như thế đối với ta. Như cái bàn, như

Lama Zopa, khi màn đêm bắt chợt được ta trải nghiệm, nó có vẻ như thật sự hiện hữu vậy.

Hãy nhìn vào toàn bộ sự hiện hữu trên thế gian theo cách này. Tất cả mọi thứ là như thế cả: cái Tôi của bạn, các uẩn, đối tượng của các căn, luân hồi, niết bàn. Cách mọi thứ – chủ thể, hành vi, khách thể, tất cả các đối tượng của lục căn – thật sự hiện hữu như thế nào thì vô cùng vi tế.

### **Sự vật không phải là cái tên của nó**

Bạn hãy nhìn vào bản chất của mọi vật bằng cách này. Cái tên được đặt cho một sự vật, rồi tiếp theo, sự vật đó cũng được gán tên lên trên một sự vật khác nữa. Theo bản tính tự nhiên, tất cả chỉ được định danh mà thôi. Theo cách này, tất cả tựa như một ảo giác. Chẳng có điều gì tồn tại từ chính phía nó cả, nhưng chúng đều có vẻ như đang tồn tại bằng cách này vậy.

Chúng ta đặt tên “các uẩn” cho một sự vật, bởi vì sự vật đó là một cái gì không phải là các uẩn. Trước tiên, bạn nghĩ đến một lý do, rồi một cái tên nào đó được tâm bạn đặt ra; nếu không như thế, nếu không có lý do nào, thì không có cách nào để áp dụng cái tên. Với năm uẩn, trước hết, bạn nghĩ ra những lý do, đặc tính và chức năng của mỗi uẩn; rồi bạn đặt tên “sắc” cho uẩn có màu sắc, hình dáng và hữu hình. Tương tự như vậy, bạn đặt tên thọ, tưởng, hành, thức.

Ta hãy xem thức, thí dụ vậy. Vì chức năng suy nghĩ về ý nghĩa của một vật thể và phân biệt nó với những vật thể khác, hiện tượng này được gọi là “tâm thức”, hay “tâm”. Hiện tượng này thực hiện những chức năng như ghi nhớ sự tiếp xúc với các đối tượng của các căn (qua cái thấy, nghe và vân vân), mang theo những dấu ấn và tiếp nối từ đời này sang đời khác, được gọi là “thức”.

Hoặc là, trước khi bạn đặt tên “đây là ba tôi” cho một người trong một nhóm người, bạn nghĩ về các lý do, hình dáng, thân thể của ông và mối liên hệ đối với bạn. Bằng cách ghi nhớ người đàn bà có một hình dáng đặc thù và mối quan hệ đặc biệt nào đó với bạn, giữa hàng trăm người, bạn đặt tên cho hình dáng đó là “mẹ”. Điều này cũng tương tự như vậy khi bạn nói, “đây là kẻ thù của tôi” và “đây là bạn tôi”.

Chúng ta cũng có thể nhìn những vấn đề của mình theo cách này. Đầu tiên, nếu không có người đặt tên “đây là bệnh AIDS” và rồi tin vào cái tên này, thì trước đó không hề có AIDS. Chỉ đặt tên thôi chưa đủ, ta còn cần sự tin tưởng vào cái tên nữa. Trước khi vị y sĩ đầu tiên nào đó đặt tên “AIDS” và tin vào nó thì không hề có AIDS. Rồi những người khác tin vào cái tên đó của vị y sĩ này, họ cũng dùng danh từ “AIDS” và tin vào cái tên ấy. AIDS đơn giản là như thế đó.

Tựa như nền tảng của cái bàn, những bộ phận của nó không phải là bàn, và các uẩn không phải là con người, bệnh tật ấy không phải là AIDS. Nếu như bệnh này tựa nó là AIDS thì tại sao chúng ta cần phải gọi thêm nó là AIDS chi nữa? Tại sao ta cần phải đặt thêm tên “AIDS” cho AIDS làm gì? Không có lý do gì để đặt thêm tên “bàn” cho cái bàn, bởi vì để có một mục đích để đặt tên “bàn”, bạn phải đặt cái tên “bàn” cho một vật gì không phải là bàn. Nói một cách khác, nếu sự vật đã là bàn, thì tại sao bạn lại đặt thêm tên “bàn” cho cái bàn nữa? Làm như vậy chỉ là dư thừa thôi.

Mỗi khi ta đặt tên cho bất cứ thứ gì, ta đặt tên cho một vật gì đó không phải là cái tên của nó – nếu không thì sự việc sẽ trở thành phi lý. Hãy chọn một đứa bé tên là Behram Singh. Nền tảng sự vật là các uẩn của đứa bé, sự liên hệ giữa thân và tâm. Nếu các uẩn này đã là Behram Singh từ đầu rồi thì tại sao cha mẹ của đứa bé phải đặt tên cho chúng làm gì nữa? Tại sao cha mẹ phải suy nghĩ và đặt cho đứa bé cái tên Behram Singh? Nếu thực thể của đứa bé đã tựa nó là Behram Singh rồi thì tại sao cha mẹ nó phải đặt tên cho nó làm gì nữa? Họ sẽ không cần làm như vậy nếu cái tên đã có sẵn nơi đứa bé rồi. Cha mẹ đặt cho đứa con cái tên “Behram Singh” là vì thực thể của đứa bé không phải là Behram Singh. Đây là lý do mà họ đặt “Behram Singh” cho cái thực thể ấy.

Nếu như nền tảng của sự vật, nơi mà buổi thuyết pháp đang diễn ra, tựa nó đã là Viện Phật Học Root, thì ta sẽ không có nhu cầu đặt tên “Viện Phật Học Root” cho nó làm gì. Người ta đặt cái tên “Viện Phật Học Root” cho một thực thể không phải là Viện Phật Học Root. Điều này tương tự với thí dụ về bệnh AIDS. Sự vật, tức căn bệnh, không phải là AIDS; nó chỉ là một thực thể thôi. Thế thì AIDS là gì? AIDS là một nhãn hiệu. Cái tên và nền tảng của sự vật không phải là một. Các uẩn và Tôi không là một; chúng khác nhau. Chúng không tách rời nhau, nhưng chúng khác nhau, không phải là một.

Điều này cũng tương tự đối với bệnh AIDS. Thế thì AIDS là gì? Nó khác biệt với thực thể của căn bệnh. Trên thực tế, AIDS không phải là AIDS mà người ta cho là chân thật từ chính phía nó. Không hề có một bệnh AIDS như vậy. Nó hoàn toàn không có tự tánh và chỉ hiện hữu bằng cái tên mà thôi. Bạn hãy thiền quán về tánh Không của ung thư và những căn bệnh khác theo phương pháp này.

Một cái tên không thể nào nảy sinh ra mà không cần ta phải suy nghĩ đến những lý do trước đó cả. Sau khi nhìn thấy một hình tướng nào đó, bạn sẽ đặt một cái tên nào đó cho nó. Khi ta định danh một thứ gì, ta sẽ nghĩ đến những đặc tính của sự vật hay con người đó, rồi ta mới đặt tên cho nó. Nền tảng của sự vật đến trước. Ta nghĩ đến hay nhìn thấy nền tảng sự vật trước, rồi mới đặt một cái tên cho nó. Sự tiến hóa này chứng minh rằng nền tảng của sự vật không phải là cái tên của nó, vì cái tên đến sau. Nếu nền tảng sự vật là cái tên, thì thật là điên rồ nếu ta lại đặt thêm tên cho nó một lần nữa. Ta sẽ không có lý do gì để đặt tên cho nó nữa. Bạn sẽ chỉ làm việc dư thừa mà thôi.

Một cách đơn giản khác để thiền quán về tánh Không là nghĩ về sự vật và cái tên



là hai điều khác nhau. Đây là một phương pháp thiết yếu và rõ rệt để ta có một chút cảm giác về tánh Không. Bạn hãy thực tập sự ý thức về điều này.

### **Tánh Không của năm uẩn**

Các uẩn không phải là Tôi; Tôi chẳng là gì cả ngoài một cái tên được gán lên các uẩn. Thế thì Tôi không có tự tánh, hoàn toàn vô tự tánh. Khi ta nói “các uẩn”, nhưng nền tảng sự vật không phải là các uẩn, vậy các uẩn là gì? Các uẩn chẳng là gì cả ngoài một sự định danh, nên chúng cũng hoàn toàn không có tự tánh.

Bạn hãy xét từng uẩn một. Nền tảng sự vật mà ta gọi là “sắc” không phải là sắc, thế thì sắc là gì? Nó không là gì cả ngoài một sự định danh. Thế nên sắc cũng hoàn toàn không có tự tánh.

Rồi đến cảm thọ. Nền tảng sự vật mà ta gọi là “thọ” không phải là thọ, thế thì thọ là gì? Nó chẳng là gì ngoài một điều được đặt tên. Thế nên thọ cũng hoàn toàn không có tự tánh.

Rồi đến tưởng. Cũng như thế, thực thể mà ta gọi là “tưởng” không phải là tưởng, thế thì tưởng là gì? Nó chẳng là gì ngoài một điều được định danh.

Rồi đến hành. Hành bao gồm tất cả những hiện tượng vô thường còn lại không thuộc về các uẩn sắc, thọ, tưởng và thức. Các hiện tượng như các tâm sở phụ, con người, các dấu ấn lưu lại, thời gian và vân vân, được bao gồm trong uẩn hành này.

Cũng như thế, nền tảng mà ta gọi là “hành” không phải là hành, thế thì hành là gì? Nó chẳng là gì cả ngoài một sự định danh. Thế nên hành hoàn toàn không có tự tánh.

Thực thể mà ta gọi là “thức” không phải là thức, thế thì thức là gì? Định nghĩa mà tôi đưa ra trước đây là nền tảng của sự vật, nhưng nó không phải là cái tên “thức”. Trong tâm ta, sự vật và cái tên có vẻ bị lẫn lộn với nhau, hay chỉ là một. Đó là tiêu đề cần được phản bác, tiêu đề mà ta phải thực chứng rằng nó không có tự tánh, vì nó thật sự không có tự tánh trên thực tế. Trong tâm ta, chúng xuất hiện như một. Sự vật và cái tên không có vẻ khác nhau, nhưng trên thực tế, chúng khác nhau.

Một lần nữa, những đặc điểm và chức năng đặc thù của thức là nền tảng của sự vật, thế thì thức là gì? Nó chẳng là gì ngoài một điều được đặt tên. Thí dụ như cái Tôi đi đứng, ăn, ngủ, ngồi, xây nhà, nhưng không có nghĩa cái Tôi là các uẩn. Lý luận tương tự cũng có thể được áp dụng đối với thức. Thức thực hiện chức năng nhận biết các đối tượng và vân vân, nhưng nó không là gì cả ngoài một cái tên được đặt cho một nền tảng sự vật, với những đặc tính và chức năng đặc thù nào đó. Cũng như sự hoạt động của các uẩn được đặt cho cái tên “Tôi đang làm công việc này và việc kia”, những hành động

của sự vật này được xem như “thức”. Cũng như tất cả các uẩn khác, thức hoàn toàn không có tự tánh.

### **Tánh Không của sáu đối tượng giác quan (lục trần)**

Đầu tiên là sắc. Cũng như thế, sự vật không phải là sắc, sắc là điều gì khác biệt với sự vật. Thế thì sắc là gì? Cũng như thế, nó chẳng là gì ngoài một điều được định danh, vì vậy sắc cũng hoàn toàn không có tự tánh. Tất cả những gì ta gọi là “sắc” đều hoàn toàn không có tự tánh.

Trong tâm ta, sắc không thể tách rời sự vật; nó là một với sự vật. Nếu ta nhìn một thanh tre, ta sẽ gọi thanh tre này là “sắc”, nhưng đối với ta thì sự vật, tức là tre, và sắc không thể tách rời nhau. Chúng ta thấy sự vật và sắc là một, hòa lẫn với nhau. Đó là tiêu đề ta cần phải bác bỏ. Ta không nhận thức được sự biểu lộ của hiện hữu chân thật: ta không chỉ nhìn thấy sắc đơn giản xuất phát từ sự định danh mà ta còn thấy sắc tự hiện hữu từ phía nó nữa.

Khi ta nhìn thấy và nghĩ đến cây tre, đối với tâm ta, sự vật và tre hiện ra như nhau. Tôi không muốn đề cập đến những người mà đối với họ sự hiện hữu chân thật không còn có mặt nữa; tôi đang nói về những ai không thấy được sự vật và tre khác nhau. Vì thế nên tiêu đề cần phải bác bỏ mới xuất hiện.

Khi chúng ta thấy một sắc tướng, trên thực tế, ta thấy sự vật, nhưng ta không nhìn thấy sắc, vì nó chỉ là một cái tên. Sự vật không phải là sắc, một điều chỉ hiện hữu qua sự đặt tên. Thế thì sắc là gì? Nó chẳng là gì cả ngoài một sự định danh; vì vậy sắc hoàn toàn không có tự tánh.

Rồi đến thanh. Cũng như trên, nó có một thực thể mà ta cho là âm thanh thú vị, không thú vị, lời khen, tiếng chê. Cũng như trên, những hiện tượng mà ta gọi là “âm thanh” không phải là âm thanh. Thế thì thanh là gì? Nó chẳng là gì cả ngoài một điều do tâm đặt tên. Cũng như thế, thanh hoàn toàn không có tự tánh.

Kế đến là hương. Đối tượng của khứu giác được gọi là “hương”. Đó là một hiện tượng, không phải là cái tên “hương”. Chúng ta đặt tên “hương” cho những gì mũi ta ngửi được, cái mà những giác quan khác không kinh nghiệm được. Đó là một hiện tượng, không phải là cái tên, một sự hiện hữu chỉ có bằng sự đặt tên “hương” mà thôi. Thế thì hương là gì? Hương chẳng là gì ngoài một điều do tâm ta đặt để ra. Cũng như thế, hương hoàn toàn không có tự tánh.

Đối với vị cũng thế. “Vị” được đặt tên cho những kinh nghiệm mà lưỡi nếm được, nhưng các giác quan khác không kinh nghiệm được. Thực thể của sự vật không phải là vị, thế nên vị chỉ là một cái tên. Thế vị là gì? Nó chẳng là gì ngoài một điều do tâm ta

đặt ra, vì vậy vị hoàn toàn không có tự tánh.

Xúc cũng như thế. “Xúc” được đặt tên cho những kinh nghiệm của thân thể xảy ra bằng sự xúc chạm, những gì mà các giác quan khác không kinh nghiệm được. Cũng như trên, xúc chỉ là một điều do tâm thức ta tạo ra, thế nên xúc cũng hoàn toàn không có tự tánh.

### **Tánh Không của Tứ Diệu Đế**

Nỗi khổ thật sự (Khổ đế) – tức ba loại khổ: khổ vì đau khổ, khổ vì thay đổi và nỗi khổ bao trùm khắp nơi – chỉ là do tâm ta đặt tên ra mà thôi. Vì vậy chân khổ hoàn toàn không có tự tánh. Điều này tựa như chẳng hề có chân khổ.

Nguyên nhân thật sự tạo ra khổ (Tập đế) được quy gán cho nghiệp và vọng tưởng. Vì vậy, nguyên nhân thật sự của khổ hoàn toàn không có tự tánh, tựa như chúng không hề hiện hữu.

Sự tận diệt chân thật của khổ (Diệt đế), hay sự giải thoát, giòng tâm thức được tịnh hóa khỏi các vọng tưởng chướng ngại, chẳng là gì cả ngoài sự quy gán của tâm ta. Thế nên diệt đế hoàn toàn không có tự tánh, tựa như nó không hề tồn tại.

Con đường chân thật (Đạo đế) được đặt tên cho trí huệ thực chứng tánh Không. Vì đạo đế chẳng là gì cả ngoài một điều do tâm quy gán, cũng như thế, đạo đế hoàn toàn không có tự tánh và chẳng hề hiện hữu từ chính phía nó.

Tất cả những điều này – khổ đế, tập đế, diệt đế và đạo đế – chẳng là gì cả ngoài những điều do tâm quy gán; vì thế chúng hoàn toàn không có tự tánh và chẳng hề hiện hữu từ chính phía chúng.

Khi bạn thiền quán về Tinh Túy Trí Huệ Bát Nhã, hãy quán từng uẩn một và từng đối tượng của căn (tức lục trần). Hãy thiền quán từng điểm một. Hãy áp dụng lý luận rằng mỗi một đối tượng đều không có tự tánh, vì chúng chỉ hiện hữu bằng sự quy gán của tâm mà thôi. Phương pháp này sẽ tự động giúp bạn cảm nhận được rằng chúng không có tự tánh. Hãy tập trung vào tánh Không. Bạn càng hiểu ý nghĩa của sự quy gán, của tánh duyên khởi vì thế hơn thì bạn càng thấu hiểu tánh Không sâu sắc hơn nữa.

Sự việc là như thế. Khi ta hành trì nhận thức về tánh Không, đó là cả một thế giới khác. Khi ta không nhận biết được thực tại thì ta sống trong một thế giới khác, với một cái Tôi thật sự hiện hữu, trải qua một cuộc đời thật sự hiện hữu, trong một thế giới thật sự tồn tại. Khi ta không nhìn thấy thực tại, ta sống như có một cái Tôi thật sự hiện hữu (tuy nó chẳng hề tồn tại), với các uẩn thật sự hiện hữu (tuy chúng chẳng hề hiện hữu), và các trần thật sự tồn tại như sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp (tuy chúng chẳng hề tồn tại).

Ta tin vào một khổ đế thật sự tồn tại (tuy nó chẳng hề hiện hữu) và nguyên nhân tạo khổ thật sự tồn tại (tuy nó chẳng hề tồn tại). Ta nghĩ về nghiệp tiêu cực có thật từ phía nó (tuy nó chẳng hề tồn tại), sự giải thoát thật từ phía nó (tuy nó không hề hiện hữu) và đạo đế thật mà ta đang thiền quán (cũng chẳng hề tồn tại).

### **Hãy tỉnh thức về thực tại trong mọi lúc**

Bồ Tát Togme Zangpo nói: “Mặc dù tôi có thể ngồi trên pháp tòa và thuyết giảng thật nhiều về tánh Không, nhưng nếu có ai chỉ trích hay khen ngợi tôi một chút, tâm tôi sẽ nổi điên lên. Mặc dù tôi có thể nói những lời như “chẳng có điều gì có sự hiện hữu chân thật cả”, nhưng sự thích thú và bất toại nguyện vẫn phát sinh vì đôi lời khen ngợi hay chỉ trích. Thế thì chẳng có một sự hành trì nào được xem là đường tu Trung Đạo cả.”

Bạn có thể trì tụng thuộc lòng và giải thích toàn bộ giáo pháp Trung Quán Luận một cách xuất sắc – đó là tất cả giáo pháp về tánh Không của Nagarjuna, về tuệ giác cao siêu của Lama Tsongkhapa, về Trí Huệ Bát Nhã – toàn bộ giáo pháp về Trí Huệ Siêu Việt, nhưng trong đời sống hàng ngày, nếu có ai nói điều gì tiêu cực hay tích cực một chút về ta, một chút chỉ trích hay khen ngợi, tâm ta bị chao đảo ngay lập tức. Ta chẳng có sự vững chãi nào cả, ta sẽ có sự ưa thích hay không ưa thích ngay tức thì. Nếu như đây là điều xảy ra cho tâm ta trong đời sống hàng ngày, thì ta sẽ chẳng có được một may mắn nào của sự hành trì trong chánh kiến cả.

Hãy ý thức rằng tất cả những sự vật “thật” có vẻ hiện hữu từ phía chúng đều không có tự tánh. Hãy hiểu rằng chúng đều là ảo tưởng, nghĩa là chúng đều không có tự tánh. Tóm lại, tất cả các hiện tượng nhân quả đều vô thường và không có tự tánh.

Khi bạn không áp dụng ý thức về điều này trong đời sống hàng ngày, tâm bạn sẽ chứa đầy vọng tưởng và các ý niệm sai lầm, như một thành phố bị ngập lụt. Những ý nghĩ, biểu hiện sai lầm và tà kiến sẽ chiếm hữu tâm bạn.

Khi nào tâm bạn vẫn còn đầy những ý niệm sai lầm thì bạn sẽ không có an lạc thật sự. Cuộc đời sẽ trôi qua trong ảo tưởng. Ảo tưởng cơ bản là ta không thể xem vạn pháp như huyễn. Những ai chưa chứng ngộ tánh Không và không thể xem vạn pháp như huyễn thì không chỉ thấy mọi việc hiện hữu thật sự, dù đó là một ảo tưởng, mà còn vấp phải vấn đề cơ bản là bám chấp vào mọi sự như thể chúng là thật vậy. Ý niệm sai lầm này, sự vô minh này, là nguồn gốc của tất cả những mê lầm khác, và chúng khởi động nghiệp lực; nghiệp lực lại là những hạt giống trong tâm ta và chúng là nguyên nhân của luân hồi.

Cũng như thế, tâm vô minh tin rằng sự vật hiện hữu từ phía chúng nên liên tục trói buộc bạn vào luân hồi, để rồi bạn phải ném trái cả ba loại khổ từ kiếp này sang kiếp

khác. Bên cạnh đó, nó ngăn cản sự thành tựu giải thoát và giác ngộ của bạn, cũng như cản trở khả năng hoàn thành ước nguyện của tất cả chúng sanh bằng cách đưa họ đến niềm phúc lạc vô biên của sự giác ngộ viên mãn.

Nếu cứ tiếp tục đi theo vô minh thì bạn và những người khác sẽ không hề có một chút lợi lạc nào, mà chỉ nhận lấy tai hại mà thôi. Tin tưởng vào tâm vô minh là một điều vô cùng ngây thơ, vì trên thực tế, chẳng hề có các pháp thật sự tồn tại. Trên bản chất, mỗi một sự hiện hữu đều không có tự tánh. Tất cả mọi sự đều không có sự hiện hữu thật thụ, thế nên nếu chỉ vì sự vật hiển bày như nó thật sự tồn tại mà tâm bạn cũng chấp nó là thật thì đó chỉ là một điều hoàn toàn vô lý mà thôi. Điều này vô nghĩa, không cần thiết và có rất nhiều nhược điểm. Những tác hại mà vô minh gây ra cho bạn thì to lớn vô cùng.

Không có lý do gì để bạn đi theo sự vô minh, một tâm thức cho rằng mọi thứ tồn tại một cách thực thụ và tin vào sự biểu hiện của hiện hữu chân thật. Ta cũng không có lý do gì để cho phép những ý tưởng phân biệt của chấp thủ và sân hận phát khởi cả.

### **Không có cái Tôi để ưu ái**

Vì trên thực tế, cái Tôi hoàn toàn không có tự tánh, nên ta chẳng có gì để ưu ái cả. Bạn hãy xem cái Tôi như không có tự tánh, rồi kiểm chứng xem bạn có một đối tượng nào để ưu ái hay không. Bởi vì cái Tôi hiện hữu đó chỉ là một sự quy gán, nên chẳng có gì để bạn ưu ái hay bám chấp vào cả. Nếu bạn xem xét kỹ, tâm ái ngã là một điều hoàn toàn ngu muội và chỉ tạo ra vấn đề cho bạn mà thôi. Mặc dù bạn không muốn có vấn đề, bạn lại tạo ra thêm khó khăn cho chính mình.

Ái ngã là một sự độc tài chuyên chế. Nó là một sự chuyên chế cốt ý làm lợi cho bản ngã, nhưng chỉ mang đến kết quả là vấn đề và thất bại mà thôi. Nó chẳng hợp lý chút nào. Bạn hãy tự kiểm chứng xem, “Tại sao tôi lại tự ưu ái mình như vậy? Tại sao tôi nghĩ rằng mình quan trọng hơn tất cả vô lượng chúng sanh khác? Tại sao tôi nghĩ rằng mình vô cùng quý giá?” Tâm ái ngã chẳng có một lý do chính đáng nào cả. Mặc dù ta có thể đưa ra nhiều lý do vì sao ta nên ưu ái tha nhân, nhưng ta không thể nào tìm được một lý do nào để ta nên ưu ái tự ngã của mình cả.

Cái Tôi chẳng có gì quan trọng hay quý giá cả. Cũng như bạn, các chúng sanh khác cũng muốn được hạnh phúc và không muốn đau khổ. Chúng sanh thì vô số kể; còn bạn thì chỉ là một cá nhân mà thôi. Sự quan trọng của riêng bạn hoàn toàn biến mất khi bạn nghĩ đến vô lượng chúng sanh khác. Bạn chẳng là gì cả. Nếu như bạn sinh vào địa ngục thì bạn cũng chỉ là một cá nhân thôi, chẳng có gì đáng buồn cả. Nếu như bạn được giải thoát khỏi luân hồi thì bạn cũng chỉ là một người mà thôi, chẳng có gì để đáng vui mừng cả. Khi bạn nghĩ về vô lượng chúng sanh, như bạn, họ cũng muốn được hạnh phúc và không muốn khổ đau, thì bạn hoàn toàn không đáng kể.

Vì thế, trong đời bạn, không có điều gì đáng làm ngoại trừ phục vụ cho tha nhân và trân quý họ. Với thái độ này, bạn phục vụ cho chúng sanh bằng thân, ngữ và ý của mình. Trong cuộc sống của bạn, không có điều gì quan trọng hơn điều này cả.

*Từ Cánh Cửa Mãn Nguyệt của Lama Zopa Rinpoche, Wisdom Publications.*